



Pillole di Autostima per Grandi e Piccini

Un viaggio pratico per costruire fiducia in noi stessi e nei nostri bambini, un piccolo passo alla volta.

Otto strategie per nutrire l'autostima



Dialogo interno gentile

Parla a te stesso come faresti con un amico caro, con comprensione e dolcezza



Celebra i successi

Riconosci anche le piccole vittorie quotidiane, non solo i grandi traguardi



Obiettivi raggiungibili

Fissa mete realistiche che ti motivino senza schiacciarti



Circondarti di positività

Scegli persone che ti sostengono e ti incoraggiano a crescere



Attività piacevoli

Dedica tempo a ciò che ti fa stare bene e ti ricarica



Imparare cose nuove

Ogni nuova competenza rafforza la fiducia nelle tue capacità



Cura di corpo e mente

Sonno, movimento e alimentazione influenzano come ti senti



Accettare gli errori

Gli sbagli sono opportunità di crescita, non prove del tuo valore

Cosa fare: suggerimenti pratici per genitori

1 Lodare lo sforzo e il processo, non solo il risultato

Invece di "Sei bravissimo!", prova: "Hai lavorato tanto su questo disegno, si vede l'impegno!"

2 Dare responsabilità adeguate all'età

3 Permettere di sbagliare in sicurezza

Gli errori sono maestri preziosi. Chiedi: "Cosa hai imparato?" invece di criticare.

4 Ascoltare con attenzione le emozioni

"Vedo che sei arrabbiato, vuoi dirmi cosa è successo?" — validare ciò che sentono li aiuta a comprendersi.

5 Dare scelte appropriate

"Vuoi la mela o la banana?" funziona meglio di domande troppo aperte che possono sopraffare.

6 Mostrare fiducia nelle loro capacità

"So che ce la puoi fare, prova!" — la tua fiducia diventa la loro.

Grazie!

Dottorssa
Laura Spinelli

Pedagogista
familiare e
scolastica



www.pedagogistalaura.it